



# 食事だより

2023年1月

あけましておめでとうございます。

年末年始のお休みはいかがでしたか。旧暦の1月は「睦月（むつき）」といい、みんなが仲良く「仲睦まじく」とするという説からきています。みんなが笑顔あふれる幸せな1年にしたいですね。

そして、これからの寒さは一段と厳しくなり、体調を崩しやすくなります。規則正しい生活と栄養満点の食事を心がけ、身も心も元気いっぱい新年のスタートをきりましょう。



## 好き嫌いとは偏食の違い

好き嫌いとは、特定の食材や料理が嫌いだけであり、他の食材を使ったり調理方法を変えたりするなど、工夫次第で苦手意識を克服できる可能性があります。一方で偏食とは、たとえば魚や野菜がまったく食べられないなど、一部の食品を極端に嫌う傾向にあり、栄養面で偏りが出てしまう状態を言います。

### どうして嫌いなの？

その食べ物に対する嫌な経験がある

見た目がイヤ



においがイヤ

味がイヤ

食感がイヤ

子どもの多くは生まれつき「苦味」と「酸味」が苦手です。苦味＝毒を含んでいる、酸味＝腐敗していると認識する本能があるためです。3歳ごろから、食感や見た目など、個人の感性による好き嫌いが始まります。好き嫌いは無理になくす必要はありませんが、できれば嫌いなものを減らしたほうがストレスなく食事を楽しめ、人生はより豊かになります。子どもは未経験なものを「嫌い」と表現しがちです。いろいろな食材、味わい、調理法を提供し、子どもの食体験を豊かにしていきます。

## いろいろな食べ物から栄養をとみましょう！

### 赤の食品(体をつくるたんぱく質)



不足すると…体重減少、体力減退、貧血、骨の発育不良など

### 黄の食品(エネルギーの基:炭水化物)



不足すると…疲労感、集中力不足、体力減少、体重減少など

### 緑の食品(体の調子を整えるビタミン、ミネラル)



不足すると…抵抗力低下、肌荒れなど

お手伝いも好き嫌いをなくす一つの方法です。

食器を並べたり、根菜の皮をピーラーでむいたりすることで、食に関心が向き「よくできたね」「ありがとう」といった声かけは、子どもの主体性や自己肯定感を育てることができます。家族が揃って過ごすことが多いこの時期。挑戦してみてください。